MENTE AFIADA

Mente Afiada - Ano 4, Nº 41 - Agosto, 2026

O QUE O SEXO FAZ PELO SEU CÉREBRO?
As respostas do prazer em seu bem-estar

A FOME EMOCIONAL CRESCE NA MENOPAUSA?

NO LIMITE
Bipolaridade causa sintomas no corpo todo

O PODER DO DESCANSO PARA A MENTE

4 PILARES DE UMA RELAÇÃO SAUDÁVEL
Construir uma união feliz vale a pena para a saúde física e mental!

alto astral
R$ 14,90

PARCERIA SE CONSTRÓI A DOIS

Um relacionamento saudável exige desafios, afinal, ele não se constrói apenas com sentimento; é preciso ter consciência das individualidades e da bagagem de cada um dos pares. Mas não é tão complicado quanto parece e, na matéria de capa desta edição da **Mente Afiada**, vamos apresentar os pilares para uma relação feliz e duradoura. Ainda vamos explicar o que o sexo é capaz de fazer pelo nosso cérebro e como ele pode melhorar o humor e até o sono.

Além disso, você vai descobrir um pouco mais sobre o transtorno bipolar e como ele pode se associar a outras condições mentais, como ansiedade, depressão, distúrbios tireoidianos e mais. Também explicamos a Urticária Crônica Espontânea (UCE), uma forma frequente dos tipos existentes de urticária, e quais sintomas ela pode apresentar; de que forma a fome emocional ganha força na menopausa e a importância do ócio para a mente.

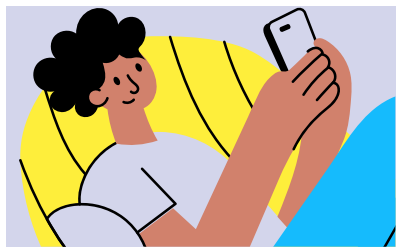
Beijos e boa leitura,

Ana Kubata
anabeatriz.kubata@astral.com.br

PRODUÇÃO GRÁFICA DA CAPA Roberta Lourenço
ILUSTRAÇÃO Magnific/MAGNIFIC

MAPA DA MENTE
As últimas e mais curiosas descobertas da ciência

BIPOLARIDADE
Outros distúrbios que podem estar relacionados ao transtorno bipolar



DESCONEXÃO
7 dicas para praticar detox das telas sem sumir das redes sociais

MENOPAUSA
Junto das mudanças hormonais, pode surgir a fome emocional

COLUNA
Bruno Burjali explica a comunicação entre regiões do cérebro

URTICÁRIA CRÔNICA
Doença pode se associar a ansiedade, irritabilidade e alterações no sono

RELACIONAMENTO SAUDÁVEL
Construir uma união feliz e respeitosa vale a pena

SEXO x CÉREBRO
O sexo ativa regiões cerebrais e substâncias que estimulam o bem-estar

DESCANSAR TAMBÉM É PRODUTIVO
Os benefícios do ócio para a mente

Confira nossas matérias também em nosso site oficial: https://revistamalu.com.br/ e aproveite!

Siga-nos no Instagram: @editora.altoastral e @revistamaluoficial

MENTE AFIADA
Ano 4, nº41 - Agosto 2026

Coordenadora de revistas digitais Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
Redação Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Fernanda Villas Bôas (fernanda.villasboas@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br)
Design Angela Soares (angela.soares@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito
ENDEREÇO Rua Luso Brasileira, 4-44 Sala 810, Bauru,SP. CEP 17016-230 **CONTATO** atendimento@astral.com.br.

alto astral editora

©2026 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

MAPA DA MENTE

Texto: Ana Carvalho

MAIS ANOS DE VIDA, NEM SEMPRE COM SAÚDE

Viver mais não significa, necessariamente, viver melhor. Um estudo internacional publicado na revista *PLOS Medicine* revelou que, embora as mulheres tenham maior expectativa de vida do que os homens em praticamente todos os países, elas passam mais tempo convivendo com doenças e limitações de saúde. Em média, as mulheres vivem cerca de 12,1 anos com saúde precária, enquanto os homens passam 9,3 anos nessa condição. Segundo os pesquisadores, fatores biológicos, hormonais e sociais ajudam a explicar essa diferença. O estudo reforça a necessidade de ampliar estratégias de prevenção, diagnóstico precoce e cuidados específicos para garantir não apenas mais anos de vida, mas também mais qualidade durante o envelhecimento.

Ilustração: magnific/Magnific

SEUS SONHOS NÃO FAZEM SENTIDO?

Ilustração: pch.vector/Magnific

A ciência discorda — ao menos em parte. Segundo pesquisadores da IMT School for Advanced Studies Lucca, na Itália, o que sonhamos reflete uma combinação de fatores pessoais como personalidade, medos, hábitos, acontecimentos do dia a dia e até a qualidade do sono. A conclusão é fruto de um estudo publicado na revista científica *Communications Psychology*, que analisou cerca de 3.700 relatos de sonhos coletados entre 2020 e 2024 com a ajuda de uma inteligência artificial.

EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA

Respirar ar poluído a longo prazo pode aumentar o risco de desenvolvimento da doença de Parkinson. A conclusão vem de uma revisão sistemática de 26 estudos realizada por pesquisadores da Universidade de Cambridge, na Inglaterra, e publicada no periódico *Environment International*.

De acordo com a análise, a associação mais forte ocorre com o material particulado fino (PM2,5) — microparticulas inaláveis originadas pela queima de combustíveis fósseis, emissões industriais e incêndios. Embora o impacto tenha sido mapeado, os cientistas darão continuidade às pesquisas para compreender com mais precisão os mecanismos por trás dessa correlação.

Ilustração: magnific/Magnific

ENJOO ELÉTRICO?

A cinetose é o termo usado para descrever o enjoo de movimento que acontece quando o corpo reage mal a trajetos de carro, ônibus ou até barco. Para quem sofre com isso, temos uma má notícia: em veículos elétricos, o fenômeno pode aparecer com mais frequência, segundo dados levantados pela *Our World in Data*. E o motivo é surpreendente: a ausência do barulho do motor, somada à aceleração suave e à frenagem regenerativa, pode confundir o cérebro e intensificar o mal-estar.

Ilustração: Aprint22com/Magnific

ALÉM DA BIPOLARIDADE

Conheça outros distúrbios que podem estar relacionados ao transtorno bipolar

Edição: Ana Carvalho

Ilustração: pch.vector/Magnific

Segundo um levantamento da revista cientifica The Lancet, são cerca de 45 milhões de brasileiros enfrentando algum tipo de transtorno mental, sendo a ansiedade e a depressão os mais comuns.

Esses transtornos podem se intensificar quando ligados a outro: a bipolaridade, com sintomas em diferentes momentos. Além disso, mais sinais podem surgir em casos em que a pessoa é bipolar. Conhecê-los é importante para o tratamento.

DEPRESSÃO

As oscilações de humor são inevitáveis durante as fases do transtorno bipolar. Dentre elas, o indivíduo pode apresentar picos de mania e depressão, que devem ser tratados.

Especialistas compreendem a depressão como uma falha na neurotransmissão cerebral. Isso significa que os sistemas monoaminérgicos, responsáveis por regular a atividade psicomotora, o apetite, o sono e o humor, não funcionam corretamente nesse cenário. Apesar de, ainda nos dias de hoje, a depressão ser confundida com a tristeza, é importante separar bem as situações, uma vez que a primeira é um problema sério que precisa de atenção. “A tristeza tem curta duração e poucos desconfortos, que vão diminuindo com o tempo, sem a necessidade de buscar um tratamento especializado. Já a depressão é um distúrbio do organismo como um todo, que compromete o físico, o humor e o pensamento”, explica a psicóloga clínica Luciana Kotaka.

Entre os sintomas mais comuns, segundo Luciana, estão: humor deprimido, dificuldade para dormir ou dormir em excesso, falta de interesse em atividades prazerosas, dificuldade de concentração, sentimento de pesar, alteração no apetite, descuido com a aparência, irritação e, até mesmo, dores físicas não identificadas.

Ilustração: pch.vector/Magnific

ANSIEDADE

A ansiedade é uma resposta natural do organismo a sinais de alerta ou de ameaça, que se caracteriza por um sentimento de apreensão acompanhado de alguns sintomas físicos, como sudorese e palpitação. “Essas reações fazem parte da sobrevivência das espécies. Todas elas precisaram disso para evoluir, desde os primeiros animais até o ser humano”, explica o médico neurologista Rafael Higashi.

Em algumas pessoas, contudo, esse mecanismo de liberar hormônios que fazem o coração disparar, a pupila dilatar e a respiração acelerar pode causar ansiedade em excesso, prejudicando-as tanto fisiologicamente quanto psicologicamente, evoluindo para um transtorno de ansiedade, que pode ter diferentes classificações de acordo com as causas e os sintomas: transtorno de ansiedade generalizada (TAG), síndrome do pânico, fobias, transtorno obsessivo-compulsivo, dentre outros.

DISTÚRBIOS TIREOIDIANOS

A tireoide é responsável pela produção de três importantes hormônios: o T3 (triiodotironina), o T4 (tiroxina) e a calcitonina. O T3 e o T4 estão ligados à regulação do metabolismo das células e, portanto, são responsáveis pelo controle do funcionamento de praticamente todos os órgãos. Quando em equilíbrio, mantêm em dia os sistemas gastrointestinal, nervoso, cardiovascular, musculoesquelético e reprodutor. Além disso, ajudam na regulação do peso, na temperatura do corpo e em várias outras funções.

Por se tratar de um órgão que atua diretamente na produção de hormônios essenciais ao organismo, o desequilíbrio da tireoide acarreta o funcionamento desregulado de outros órgãos, provocando doenças como o hipertireoidismo e o hipotireoidismo. Essas disfunções da tireoide podem contribuir para a manifestação ou o agravamento dos sintomas do transtorno bipolar em pessoas geneticamente predispostas.

O hipertireoidismo ocorre com o aumento da produção dos hormônios do órgão, que passa a trabalhar em ritmo mais acelerado do que o normal. Alguns dos sintomas mais comuns são: irritabilidade, agitação, instabilida-

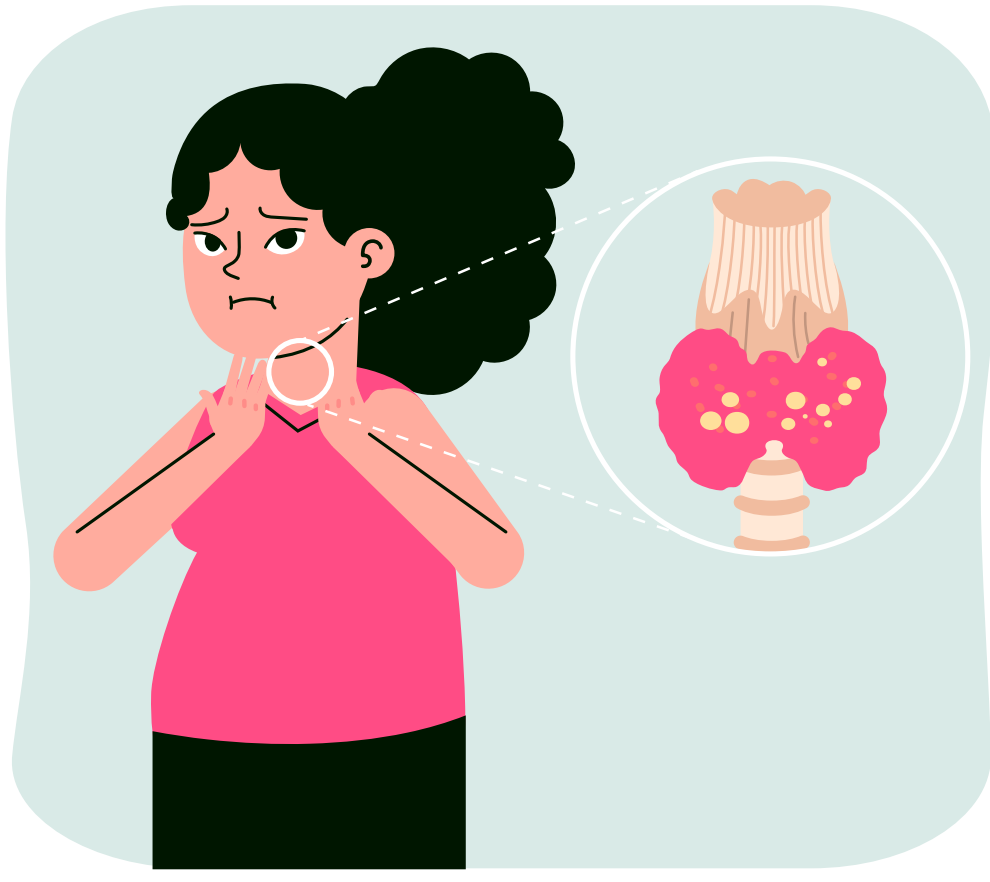


Ilustração: magnific/Magnific

de emocional, intolerância ao calor, sudorese, tremores, palpitações, fadiga, perda de peso, diarreia, diminuição da libido, alterações menstruais e fraqueza muscular. Em grau avançado, ainda podem ocorrer taquicardia, insuficiência cardíaca e arritmia.

Já o hipotireoidismo ocorre de maneira contrária ao hipertireoidismo: o órgão passa a funcionar de maneira mais lenta, produzindo e enviando uma quantidade menor de hormônios. Os sinais são discretos — motivo que, inclusive, atrasa seu diagnóstico na maioria das vezes. Como os principais sintomas são cansaço e desânimo, muitos acreditam que a doença é consequência do estresse do dia a dia. Dentre os demais sintomas estão: fadiga, dificuldade de concentração, depressão, dor nas articulações, cãibras, déficit de memória, queda de cabelo, ganho de peso, distúrbios menstruais, pele seca, constipação e voz rouca.

Ilustração: gstudioimagen/Magnific

O CORPO FALA

Na medida em que a bipolaridade se desenvolve no organismo do paciente, outras disfunções físicas podem começar a surgir, podendo ser reconhecidas por meio de dores, cansaço ou, até mesmo, pela mudança de peso.

AZIA

Problemas gástricos e intestinais estão relacionados com as fases de depressão da bipolaridade. Os problemas do intestino têm uma relação de causa e efeito com a depressão, em que um afeta o outro: a depressão pode levar ao mau funcionamento do intestino e, como é nesse órgão que grande parte da serotonina (o neurotransmissor do bem-estar) é produzida, isso pode piorar os sintomas depressivos, levando a um ciclo de retroalimentação.

DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Pacientes bipolares apresentam descargas frequentes de adrenalina no or-

ganismo, o que pode levar à taquicardia e à elevação da pressão arterial. “Essa situação produz uma sobrecarga, podendo desencadear arritmias cardíacas e até um infarto”, alerta a psicóloga Egli Solé.

BRUXISMO

Como os maxilares são uma parte bastante afetada, esse pode ser um problema diretamente ligado ao estado emocional da pessoa, como forma de descarga da tensão na arcada dentária (por isso, as alterações de humor e os aspectos emocionais do transtorno bipolar podem gerá-lo). O bruxismo é o hábito de apertar ou ranger os dentes enquanto se dorme e pode provocar dentes trincados, inflamações na gengiva e travamento da mandíbula.

INSÔNIA

Esse distúrbio é frequente na fase de depressão do transtorno bipolar e pode ser ocasionado pela produção inadequada de serotonina no organismo e pelo estresse do cotidiano.

ENXAQUECA

Esse tipo de dor de cabeça é considerado multifatorial e, dentre suas principais causas, estão estresse e alterações hormonais. Por isso, é comumente relacionado com distúrbios mentais. Provoca dores latejantes e unilaterais, muitas vezes acompanhadas de náuseas e de intolerância a sons e luz.

O CONTROLE DA MENTE

De acordo com o neurologista Rafael Higashi, certas situações de medo podem passar a todo o momento em nossas mentes, mas nós as racionalizamos e controlamos essa sensação. “O córtex pré-frontal alerta que essa preocupação não tem base e, assim, seguimos em frente, sem nos consumir. Quando não existe um controle racional, uma inibição desse estado e desses pensamentos, a amígdala começa a ficar hiperativada, causando a sensação de que aquele acontecimento é um caso de sobrevivência, de vida ou morte”, conclui.

Ilustração: sector2rm/Magnific

Ines249

DESCONEXÃO EM SUAVES PRESTAÇÕES

Todo mundo precisa de micromomentos de desconexão digital: veja 7 dicas para praticar detox das telas sem desaparecer das redes sociais

Texto: Fernanda Villas Bôas

Ilustração: user13424307/Magnific

As demandas do trabalho, as exigências familiares, as relações sociais e as necessidades cotidianas não permitem que as pessoas pratiquem o detox digital integral, certo? Por isso, é preciso adaptar-se. Mas como? Valorizando os micromomentos de desconexão para exercitar melhor os sentidos e experimentar a vida no modo off-line, sem a intermediação das telas.

"O primeiro passo é usar as redes sociais com mais consciência. E como fazer isso? Com atitudes simples que ajudam a moderar o uso. Ou seja, é preciso aprender a criar momentos sem as telas", orienta a psicóloga do Instituto Sallet, de São Paulo, Bianca de Godoy. Ela relacionou sete dicas eficientes para reduzir o uso desmedido da tecnologia no dia a dia. Acompanhe:

1 – DEFINA HORÁRIOS PARA USAR AS REDES

Fracione o seu dia entre compromissos profissionais e pessoais, isolando os momentos dedicados às refeições. Nessa programação, determine os horários em que irá conferir as novidades nas suas redes sociais e nos portais de notícias. Ao estipular horários, você elimina a ansiedade gerada pela consulta às telas a cada nova notificação.

2 – ACOSTUME-SE A DESPERTAR SEM TELAS

Transforme o ato de despertar num momento de autoconexão. Dedique-se mais à sua higiene pessoal, aos exercícios físicos, ao café da manhã, à agenda do dia, à meditação (ou oração). Deixe as telas para depois. Combine desde já com seus familiares: de manhã, em caso de urgência, você poderá ser contatado(a) por ligação telefônica, e não por mensagem de texto ou de áudio.

Ilustrações: vectorsmarket, profine tech e magnific/Magnific

3 – EVITE REDES SOCIAIS NA HORA DO REPOUSO

Para uma boa noite de sono, é fundamental desacelerar os pensamentos e acalmar os sentidos. Por isso, celular, notebook e tablet não combinam com essa pausa. Perto da hora de dormir, habitue-se a ler livros físicos, arriscar-se em atividades manuais ou ouvir música para relaxar mais e melhor. Um truque: não deixe o celular carregando no seu quarto – eleja outro cômodo da casa para isso.

4 – DESLIGUE (OU MODERE!) NOTIFICAÇÕES DESNECESSÁRIAS

A vibração e o som das notificações das telas geram um estado de alerta permanente, uma vez que disparam estímulos neurológicos capazes de interromper o raciocínio, atrapalhar o foco e elevar a ansiedade. Portanto, procure silenciar as notificações sem importância ou, pelo menos, desative os avisos em horários determinados, sobretudo à noite.

5 – NÃO UTILIZE A INTERNET DURANTE AS REFEIÇÕES

Sabia que comer não significa apenas abastecer o corpo, mas também nutrir a alma? Em família, esses momentos são preciosos: você pode interagir com as pessoas mais importantes da sua vida e, assim, fortalecer os laços. Além disso, a vida off-line no almoço e no jantar preserva a saúde digestiva e diminui os estados ansiosos, favorecendo ainda a alimentação consciente.

Ilustrações: cosmaa e magnific/Magnific

6 – DESFRUTE DO LAZER NO MODO OFF-LINE

Nos finais de semana e feriados, tente aumentar os intervalos em que você se desliga das telas. Para isso, programe atividades ao ar livre: esportes, caminhadas, passeios perto da natureza, pequenas viagens, cultivo de um hobby... A hiperconexão gera cansaço mental, uma vez que o(a) impede de preservar seu cérebro do fluxo ininterrupto de dados, o que é sempre estressante. Com o lazer off-line, você pode curtir experiências sensoriais, fazer novas amizades, relaxar de verdade e dar um novo sentido à sua relação afetiva e aos seus vínculos familiares.

Ilustrações: pikisuperstar e magnific/Magnific

7 – REPENSE O PAPEL DA TECNOLOGIA NA SUA VIDA

Ser um consumidor passivo dos algoritmos pode roubar horas valiosas do seu dia. Assim, em vez de assistir a vídeos aleatórios ou devorar conteúdos irrelevantes, prefira adquirir conhecimentos por via analógica, aproximar-se de gente querida, desenvolver a criatividade com entretenimentos diferentes e se conhecer melhor.

"Sugiro a seguinte reflexão: a tecnologia está ajudando ou atrapalhando a sua rotina? Ao analisar essa questão com profundidade, você conseguirá avaliar melhor o uso que tem feito dessa ferramenta", conclui a especialista.

IDEIAS DE DETOX DIGITAL:

- Teste suas habilidades culinárias;
- Invista em jogos de tabuleiro;
- Cultive um jardim de ervas;
- Monte um quebra-cabeça;
- Caminhe pelo bairro;
- Pratique meditação;
- Observe o céu com um telescópio;
- Aprenda a tocar um instrumento;
- Aventure-se na fotografia.

Ines249

A FOME EMOCIONAL NA MENOPAUSA

Junto das mudanças hormonais, podem surgir também efeitos da reatividade e estímulos alimentares que antes não eram comuns

Texto: Ana Kubata

Não é novidade que muitas pessoas, quando se sentem ansiosas, estressadas ou tristes, sentem uma vontade, que por vezes parece incontrolável, de comer mesmo sem necessariamente estar com fome. Popularmente conhecido como ‘fome emocional’, esse comportamento pode ganhar força na menopausa, fase em que o corpo da mulher está passando por mudanças e adaptações nunca antes vividas.

Assim, mesmo aquela mulher que por anos conseguiu manter uma rotina alimentar saudável e controle do apetite com certa estabilidade pode passar a sentir os efeitos dessa reatividade e estímulos alimentares. Isso acontece

Ilustração: magnific/Magnific

porque o corpo passa a responder de outra forma: o metabolismo desacelera, o sono perde qualidade e, de repente, aquela vontade de consumir alimentos mais calóricos passa a ser mais que um capricho. “Nem sempre o problema é fome. Muitas mulheres, principalmente na transição menopausal, desenvolvem maior reatividade a estímulos alimentares. Ou seja, o cérebro passa a responder com mais intensidade a gatilhos como estresse, privação de sono, ansiedade, imagens de comida ou até hábitos condicionados”, explica Ana Paula Fabricio, ginecologista com pós-graduação em Nutrologia pela ABRAN. “Essa escolha é direcionada para alimentos mais calóricos, especialmente aqueles ricos em açúcar, gordura e carboidratos refinados”, acrescenta a médica.

O CORPO NÃO É MAIS O MESMO

Ana Paula afirma a premissa do início dessa matéria, de que não é incomum ouvir pacientes dizendo que sempre tiveram controle sobre a alimentação e, de repente, passam a beliscar mais, sentir desejo intenso por doces ou comer mesmo sem fome física. “Muitas vezes isso não tem relação com falta de disciplina, mas com alterações hormonais e neuroquímicas próprias dessa fase”, explica a ginecologista. “Durante o climatério e a menopausa, a redução progressiva de estrogênio e progesterona provoca impactos que vão muito além da fertilidade. Essas mudanças afetam diretamente neurotransmissores envolvidos em humor, motivação, recompensa e controle do apetite, como serotonina, dopamina e noradrenalina. O estrogênio, por exemplo, exerce papel importante na sensibilidade à insulina, no gasto energético e também na modulação de centros cerebrais ligados à saciedade. Com sua queda, algumas mulheres podem apresentar maior resistência insulínica, pior resposta de saciedade e aumento da busca por alimentos de rápida recompensa”, comenta.

Ilustração: magnific/Magnific

A ginecologista explica que, nessa fase, o cérebro passa a interpretar alguns alimentos quase como uma estratégia de alívio. “O problema é que esse conforto costuma durar pouco, criando ciclos repetitivos de culpa, ansiedade e novo consumo”, destaca a médica. “Além das alterações metabólicas, sintomas clássicos da menopausa, como ondas de calor, insônia, irritabilidade, dificuldade de concentração e a chamada ‘névoa mental’, também podem contribuir para escolhas alimentares mais impulsivas”, acrescenta.

MUITOS FATORES IMPACTAM O APETITE

Quem também pontua sobre o assunto é a endocrinologista Deborah Beranger, pós-graduada em Endocrinologia e Metabologia pela Santa Casa de Misericórdia do Rio de Janeiro (SCMRJ), que ressalta que situações de estresse, ansiedade e sofrimento emocional podem alterar os mecanismos de recompensa cerebral e influenciar o comportamento alimentar, o que aumenta a busca por alimentos hiperpalatáveis, geralmente ricos em açúcar, gordura e sódio. “Esse padrão, quando frequente, pode contribuir para ganho de peso e piora de parâmetros metabólicos, especialmente quando associado a sedentarismo, privação de sono e baixa qualidade alimentar”, diz.

A privação de sono, por exemplo, está associada ao aumento de hormônios relacionados ao apetite, como grelina, e à redução de sinais de saciedade mediados por leptina, explica a ginecologista. “Ao mesmo tempo, o aumento crônico de cortisol, comum em mulheres sob estresse persistente, favorece maior acúmulo de gordura abdominal e maior desejo por alimentos altamente palatáveis. A paciente muitas vezes acredita que perdeu força de vontade, quando na realidade está enfrentando uma combinação de privação de sono, sobrecarga mental, oscilação hormonal e hiperativação do sistema de estresse. Tudo isso altera a relação com a comida”, afirma Ana Paula.

Ilustração: an_chu/Magnific

COMO LIDAR DA MELHOR FORMA

Por isso, ela explica que reconhecer a reatividade a estímulos alimentares é um passo importante para lidar com essa situação. “Entre os sinais de alerta estão: vontade súbita e intensa de doces ou massas; episódios de ‘beliscar’ sem perceber; comer para aliviar tensão, tristeza ou exaustão; sensação de culpa após a alimentação; e dificuldade de parar mesmo após sentir-se satisfeita”, explica a ginecologista. “Abordar ganho de peso feminino, especialmente na menopausa, exige uma visão integrada que considere saúde hormonal, qualidade do sono, composição corporal, manejo do estresse, atividade física e comportamento alimentar. Quando tratamos apenas a dieta, mas ignoramos sono ruim, ansiedade, resistência insulínica ou deficiência hormonal, muitas mulheres entram em ciclos repetidos de emagrecer e recuperar peso. O corpo feminino na menopausa precisa de uma estratégia mais inteligente e personalizada”, complementa.

Já segundo Deborah, “o tratamento envolve uma equipe multidisciplinar, com psicólogo, médicos e suporte nutricional”. “Mais do que contar calorias, entender o que o cérebro, os hormônios e as emoções estão comunicando pode ser o primeiro passo para recuperar o controle alimentar. Mas isso deve acontecer sem transformar cada refeição em uma batalha”, finaliza a endocrinologista.

Ilustração: macrovector/Magnific

Ines249

Abraços no cérebro

O cérebro é um promotor de agregação: seu talento é juntar informações menores em informações maiores, como se formasse equipes para missões dentro de um grupo enorme de trabalhadores.

Uma região ou rede cerebral ligada à visão pode participar da experiência de ver um cachorro bravo, comunicar-se com a região que ouviu o latido, além da região que guardou a dor de uma mordida do passado e, finalmente, com a região que controla o movimento das pernas, para fugir.

Essa mesma região ligada à visão pode participar, mais tarde, da experiência de ver uma comida, comunicar-se sobre sabores já provados antes e, então, com a região do movimento dos braços decidir pegar o alimento ou afastá-lo.

A mesma "região da visão", nesses exemplos, participou de duas funções diferentes. Essa capacidade de conectar-se é justamente o abraço proporcionado pelo cérebro.

Diante de novos estímulos ou situações da vida, o repertório de grupos de trabalho pode se enriquecer. Com isso, fica fácil entender a importância de alimentarmos a natureza agregativa do cérebro. Já que ele está sempre aberto a incorporar novas informações ou "grupos de trabalho", trazer novos desafios e atividades irá somar ferramentas para experiências futuras e, assim, aumentar o cardápio de respostas para cada estímulo recebido.

Justamente aí está o diferencial humano: somos imprevisíveis (ou, no mínimo, bem menos previsíveis) do que qualquer outra espécie. Criatividade, flexibilidade ou adaptabilidade são expressões geradas pela propensão cerebral ao abraço livre entre os seus membros e grupos. E, fora do cérebro, será que o próprio universo também funciona assim?

Ilustração: alliesinteractive/Magnific

Bruno Burjaili
é neurocirurgião funcional com formação pelas Universidades de Oxford e da Flórida. Atua diariamente com doenças crônicas, como Parkinson e dor.

URTICÁRIA CRÔNICA TAMBÉM AFETA A MENTE

Estudo mostra que crianças com urticária crônica espontânea também podem apresentar ansiedade, irritabilidade e alterações no sono

Texto: Gabrielle Aguiar

A Urticária Crônica Espontânea (UCE) é uma forma frequente dos tipos existentes de urticária. Como o próprio nome já diz, as lesões surgem de forma espontânea, ou seja, sem que sejam identificadas causas ou fatores desencadeantes externos específicos. Os impactos dessa condição vão além das manifestações cutâneas, afetando também a saúde mental dos pacientes e a qualidade de vida de seus familiares.

O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL

Um estudo multicêntrico de UCE em crianças, que contou com a participação de Larissa Brandão, membro do Departamento Científico de Urticária da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI), mostrou que irritabilidade (49%), ansiedade (44%), distúrbios do sono (29%) e depres-

Ilustração: brgfx/Magnific

são ou tristeza (17%) estão entre os sintomas mais prevalentes nessa faixa etária.

O levantamento também mostrou que pacientes com sintomas extracutâneos tiveram maior intensidade do prurido (p=0,023), enquanto aqueles com sintomas neuropsiquiátricos apresentaram maior número de lesões e urticas (p=0,023).

EMOÇÕES TAMBÉM ENTRAM EM JOGO

Segundo a alergista e imunologista, esses achados reforçam a importância de uma assistência que considere todos os impactos da doença.

"A urticária crônica espontânea não afeta apenas a pele. Os sintomas emocionais e os distúrbios do sono podem comprometer significativamente o bem-estar e a qualidade de vida dos pacientes, independentemente da faixa etária. Por isso, durante o acompanhamento, é fundamental investigar esses aspectos e oferecer um cuidado integral, que contemple não apenas o controle das lesões e do prurido, mas também o impacto da doença na saúde mental."

A especialista destaca que reconhecer precocemente esses sintomas permite um acompanhamento mais abrangente e individualizado, contribuindo para melhorar a qualidade de vida e o controle global da doença.

VAMOS NOS APROFUNDAR?

O que é urticária?

A doença que se manifesta com urticas e/ou angioedema. "Urtica é uma reação da pele caracterizada por empolações, placas ou vergões de tom avermelhado ou rosado, em alto relevo, que coçam bastante", explica Larissa. As lesões costumam aparecer e desaparecer em poucas horas, sem deixar alterações residuais na pele. "Já angioedema é um inchaço mais profundo da pele ou das mucosas (lábios, pálpebras, mãos, pés, língua), que pode ocorrer junto com as urticas (empolações) ou isoladamente", complementa.

A urticária pode ser classificada pela duração: aguda, quando os sintomas duram até 6 semanas, e crônica, quando ultrapassam esse período.

Na urticária crônica, as urticas e/ou o angioedema (inchaço) podem surgir diariamente, na maior parte dos dias, ou de forma recorrente. Ela se divide em:

- **Urticária Crônica Espontânea (UCE):** sem fator desencadeante identificado.
- **Urticária Crônica Induzida (UCInd):** com gatilhos específicos e bem definidos, como urticária ao frio (água fria, ar), calor, pressão tardia, dermografismo (atrito na pele), solar (por raios solares), vibratória (angioedema provocado pela vibração na pele), aquagênica (pela água em qualquer temperatura) e colinérgica (pelo aumento da temperatura corporal, como em exercícios e banhos quentes).

Ines249

PILARES DE UM **RELACIONAMENTO SAUDÁVEL**

Há desafios, mas construir uma união feliz e respeitosa realmente vale a pena

Texto: Ana Kubata

Ilustração: magnific/Magnific

O que não falta na internet é conteúdo que dita regras sobre relacionamentos românticos. Mas será que estes são, de fato, os melhores conselhos para se seguir? Ou melhor, será que uma relação saudável precisa preencher todos esses tópicos para ser 'ideal'? A verdade é que construir um bom relacionamento pode ser difícil, sim, mas os pilares para isso seguem princípios básicos, que vão desde conhecer a bagagem emocional — a própria e a do parceiro — a respeitar as individualidades de cada um e saber discutir de forma respeitosa, sem precisar fazer do outro um inimigo em potencial a cada desentendimento.

A INTENÇÃO MUDA TUDO

Uma coisa é fato: todo casal briga. Afinal, são duas pessoas com históricos de vida diferentes, visões de mundo diferentes e, às vezes, com planos para o futuro que divergem entre si. Isso não significa que o relacionamento não seja saudável ou que está fadado ao fracasso; porém, é preciso reconhecer quando os conflitos estão acontecendo de forma disfuncional. De acordo com Giorgia Ocinschi, psicóloga da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo, a diferença não está na quantidade de discussões, mas no objetivo de cada um durante o conflito. "Em relacionamentos disfuncionais, a pessoa entra na briga para 'vencer', dominar ou provar que o outro está completamente errado. Quando surge uma divergência, o parceiro passa a ser visto como um inimigo e torna-se o alvo de todas as culpas. Já nos casais maduros, existe a capacidade de tolerar sentimentos contraditórios: é possível sentir raiva de um comportamento momentâneo sem deixar de amar e valorizar a pessoa. Esses casais compreendem que o parceiro tem uma história e uma visão de mundo próprias. Por isso, o foco do desentendimento não é a humilhação, mas o alinhamento de expectativas, o respeito às diferenças e a reparação rápida do vínculo", explica a especialista.

Ilustração: magnific/Magnific

CADA PESSOA CONTA UMA HISTÓRIA SOBRE SI

Antes de qualquer outra coisa, é preciso entender que um relacionamento entre duas pessoas é marcado por diferenças, pois, como afirma Giorgia, "ninguém entra em uma união como uma folha em branco". No começo, tudo pode até parecer se encaixar perfeitamente, mas com o passar do tempo vêm à tona toda a bagagem do histórico familiar de como cada pessoa foi criada. "O modo como fomos acolhidos, amparados ou desestabilizados nas relações mais primitivas da infância molda padrões de comportamento que se repetem na vida adulta", aponta a psicóloga. Para exemplificar, ela pontua alguns deles:

Ilustração: magnific/Magnific

- **Padrão ansioso:** costuma manifestar medo constante de abandono e rejeição, reagindo com hipervigilância, ciúme excessivo, necessidade de proximidade física constante e cobranças frequentes de validação e afeto.

- **Padrão evitante:** aprendeu cedo a depender apenas de si mesmo para se proteger da frustração. Tende a se fechar emocionalmente, racionalizar sentimentos, desvalorizar a importância da intimidade e se afastar (ou sumir) sempre que o vínculo começa a se aprofundar.

- **Padrão ansioso-evitante (ou desorganizado):** caracteriza-se por uma profunda ambivalência. A pessoa deseja intensamente a proximidade e o afeto, mas ao mesmo tempo os teme, antecipando que será machucada. Suas reações costumam ser caóticas, alternando entre crises de carência extrema e afastamentos abruptos.

- **Padrão seguro:** desenvolveu-se a partir de um histórico de acolhimento consistente e previsível. Sua bagagem emocional permite que lide com a intimidade e a autonomia com naturalidade, comunicando necessidades com clareza, oferecendo suporte emocional genuíno e tolerando conflitos sem recorrer a ataques ou fugas.

Com isso em mente, é preciso entender que cada indivíduo vai responder a conflitos, frustrações ou outros sentimentos de forma própria, e isso vai exigir compreensão e empatia de ambas as partes. “Reconhecer essas bagagens emocionais e os estilos de apego permite que o casal pare de interpretar reações defensivas como falta de amor, construindo um ambiente de maior previsibilidade, regulação emocional e compreensão mútua.”

A INDIVIDUALIDADE É A MAGIA

Compreender as particularidades do parceiro exige também aceitar e impor limites que respeitem as individualidades de cada um. Isso significa desfrutar da própria companhia e dos próprios interesses — e permitir que o par também viva dessa forma. “O limite saudável é aquele em que a individualidade alimenta a parceria em vez de enfraquecê-la. Manter amizades, projetos profissionais, estudos e momentos de silêncio não diminui o amor; ao contrário, traz novas experiências e repertórios para a convivência”, afirma a psicóloga.

O contrário disso, ou seja, quando alguém se anula para viver exclusivamente em função da vida do outro, a relação sufoca e perde o encanto. “Um relacionamento duradouro é o encontro de dois indivíduos inteiros, e não a dependência de duas metades incompletas. Muitas pessoas confundem amor com fusão total, acreditando que um casal precisa pensar igual e fazer tudo junto o tempo todo. Quando ambos entendem que ninguém é capaz de suprir todas as carências de outra pessoa, o espaço individual deixa de ser uma ameaça”, complementa Giorgia.

Esse, inclusive, é um pilar essencial para que o interesse afetivo e sexual continue vivo e movimentando a rotina do casal. “Manter a admiração viva significa observar o parceiro em ação fora da dinâmica conjugal: vê-lo engajado em seu trabalho, liderando um projeto, convivendo com amigos ou cultivando seus próprios talentos. Ao perceber que a pessoa amada é um indivíduo autônomo e não uma extensão de nós mesmos, o interesse renasce”, ressalta a profissional.

“A maturidade emocional de um relacionamento depende diretamente da capacidade que cada um tem de desfrutar da própria companhia e dos seus próprios interesses.”

Ilustração: pch.vector/Magnific

E QUANDO A DISCUSSÃO CHEGAR...

É a hora de saber pontuar as dores sem que isso se torne um ataque à outra pessoa. De acordo com Giorgia, a vontade de que o parceiro adivinhe os sentimentos e pensamentos do outro é uma ilusão que pode acarretar a chamada comunicação violenta. “Quando essa expectativa não é atendida, a frustração vira ataque: ‘Você nunca se importa comigo’, ‘Você sempre faz tudo errado’. Essas generalizações colocam a responsabilidade de todo o mal-estar sobre o outro, fazendo com que ele reaja imediatamente na defensiva”, exemplifica. “A comunicação assertiva, por outro lado, baseia-se na autorresponsabilidade emocional. Em vez de acusar o caráter do parceiro, a pessoa assume e expressa o seu próprio sentimento em primeira pessoa. Troca-se o ‘Você é egoísta’ por ‘Eu me sinto sobrecarregado quando cuido da casa sozinho e gostaria de combinar uma nova divisão de tarefas com você’. Substituir acusações por pedidos objetivos transforma cobranças destrutivas em conversas funcionais”, orienta a psicóloga.

Relacionamento saudável dá trabalho contínuo e disso não dá para fugir. Sustentar um vínculo duradouro exige consistência em atitudes simples do dia a dia. Por isso, Giorgia elenca algumas práticas simples que ajudam a nutrir esses pilares no cotidiano:

Ilustração: magnific/Magnific

- **Escuta atenta e desarmada:** “Ouvir o desabafo do parceiro sem interromper imediatamente com justificativas, conselhos não solicitados ou contra-ataques”.

- **Reparação imediata:** “Reconhecer erros, pedir desculpas com sinceridade e corrigir comportamentos no mesmo dia, sem deixar mágoas acumularem por semanas”.

- **Momentos intocáveis a dois:** “Reservar períodos regulares sem celulares, sem conversas sobre contas ou logística da casa, resgatando a troca afetiva e o lazer”.

- **Curiosidade ativa:** “Fazer perguntas sobre os sentimentos, sonhos e reflexões do parceiro, lembrando que as pessoas amadurecem e se transformam com o passar dos anos”.

Ines249

O QUE O SEXO FAZ **PELO CÉREBRO?**

Prazer, desejo, vínculo e relaxamento envolvem uma verdadeira orquestra de regiões cerebrais e substâncias que influenciam o bem-estar

Texto: Gabrielle Aguiar

Ilustração: goodstudiominsk/Magnific

Quando o assunto é sexo, é comum pensar primeiro nas reações do corpo. Mas, por trás do desejo, da excitação e do orgasmo, existe uma complexa atividade cerebral. Durante uma experiência sexual prazerosa, regiões relacionadas às emoções, à memória, à recompensa, à percepção corporal e aos vínculos afetivos entram em ação ao mesmo tempo. “O cérebro não reage apenas ao toque. Ele reage ao significado daquele toque”, explica Leninha Wagner, neuropsicóloga e PhD em neurociências. “A mesma carícia pode ser acolhimento, desejo, indiferença ou ameaça, dependendo da história de vida da pessoa, da qualidade da relação, do contexto e do estado emocional em que ela se encontra. Isso mostra que a sexualidade nunca foi apenas um fenômeno biológico. Ela é também uma experiência profundamente psicológica”, completa.

Ilustração: goodstudiomi

OS PAPÉIS DAS SUBSTÂNCIAS

Durante a excitação, os circuitos ligados ao desejo e à recompensa ficam mais ativos. Nesse processo, a dopamina tem um papel importante, principalmente na motivação e na expectativa. É ela que participa daquela sensação de antecipação, interesse e vontade de se aproximar do outro. “A dopamina está muito mais relacionada ao desejo do que ao prazer propriamente dito. É ela que desperta curiosidade, motivação e antecipação”, esclarece a especialista. Em outras palavras, a dopamina nos impulsiona em direção ao que o cérebro considera importante. “Ela participa daquele frio na barriga antes do encontro, da expectativa, do interesse pelo outro. Sem dopamina, dificilmente haveria desejo.”

Agora, durante o orgasmo, acontece algo particularmente interessante: algumas regiões do córtex pré-frontal, associadas ao monitoramento constante, à autocrítica e ao excesso de controle, reduzem temporariamente sua atividade. “Costumo dizer que é como se, por alguns segundos, o cérebro desligasse o narrador interno que passa o dia inteiro analisando tudo”, afirma. Durante o orgasmo, um hormônio que cresce muito é a oxitocina, mas, apesar de ser frequentemente chamada de hormônio do amor, ela não depende exclusivamente da atividade sexual para ser liberada. “Seus níveis também

aumentam durante um abraço prolongado, um beijo, um olhar acolhedor ou qualquer experiência de proximidade emocional", pontua Leninha.

E não são apenas essas substâncias que participam do processo. Serotonina, prolactina, endorfinas e noradrenalina também entram em cena, cada uma cumprindo funções diferentes. "A serotonina contribui para a sensação de satisfação e estabilidade emocional. A prolactina costuma aumentar após o orgasmo e está associada à sensação de saciedade sexual e ao relaxamento. As endorfinas contribuem para a redução da percepção da dor e para a sensação de conforto após uma experiência prazerosa. E a noradrenalina participa da excitação, da atenção e das respostas fisiológicas que antecedem o orgasmo."

É A EXPERIÊNCIA QUE IMPORTA

É importante ressaltar que nem todo prazer transforma o cérebro da mesma maneira. Quando a experiência sexual acontece em um ambiente de respeito, desejo compartilhado, segurança e confiança, ela ativa circuitos relacionados ao vínculo, ao relaxamento e ao bem-estar. "Quando ocorre sob pressão, medo, culpa, violência ou obrigação, o cérebro pode registrar exatamente o oposto, aumentando respostas associadas ao estresse. Isso nos leva a uma conclusão importante: não é o sexo, isoladamente, que faz bem para a saúde. É a qualidade da experiência vivida", ressalta.

"Na neurociência, existe uma tendência perigosa de explicar comportamentos humanos como se bastasse apontar um neurotransmissor específico. Mas nós somos muito mais complexos do que isso. Essas moléculas são mensageiras. Elas traduzem biologicamente experiências que também são emocionais, relacionais e psicológicas", destaca Leninha.

Ilustração: Vectorbum/Magnific

UMA PAUSA PARA O ESTRESSE

Além de proporcionar prazer, uma experiência sexual emocionalmente segura, desejada e consensual pode ajudar o organismo a deixar o estado de alerta. Isso porque, nesse momento, existe uma diminuição gradual dos níveis de cortisol, conhecido como o hormônio do estresse, enquanto aumentam substâncias associadas ao prazer, ao relaxamento e ao bem-estar.

Mas Leninha ressalta que o sexo não deve ser usado como estratégia para anestesiar o sofrimento emocional, resolver conflitos conjugais ou compensar um adoecimento psíquico. “Quando isso acontece, o prazer perde espaço e a relação pode se transformar em mais uma fonte de pressão. Nem sempre o problema está na sexualidade. Muitas vezes o cérebro está simplesmente exausto. E um cérebro exausto dificilmente consegue priorizar prazer. Antes de buscar prazer, ele busca proteção”, complementa.

Por isso, caso você esteja sofrendo com estresse ou algum transtorno mental, a recomendação é buscar ajuda de um especialista.

AJUDA NO SONO?

A resposta é sim, principalmente quando a experiência sexual termina com sensação de satisfação e relaxamento. Após o orgasmo, há aumento da prolactina, enquanto oxitocina e as endorfinas contribuem para uma sensação de conforto e tranquilidade. Paralelamente, o sistema nervoso parassimpático, responsável pelos estados de descanso e recuperação, ganha protagonismo.

Isso, porém, não significa que todo mundo ficará sonolento: algumas pessoas podem sentir euforia, energia ou vontade de conversar. Para Leninha, parte desse efeito também pode estar relacionada à tranquilidade emocional proporcionada pela experiência. “Às vezes, não é o orgasmo que melhora o sono. É a tranquilidade emocional que aquela experiência produziu”, destaca.

O CÉREBRO GOSTA DE CONEXÃO

Engana-se quem pensa que os efeitos positivos dependem necessariamente do orgasmo. Um abraço demorado, um beijo, um cafuné ou simplesmente segurar a mão de alguém em quem confiamos também podem produzir respostas relacionadas à segurança e ao vínculo. O cérebro, afinal, segundo Leninha, é sensível ao afeto. “É justamente aí que a neurociência encontra a psicologia: entender que a sexualidade humana não acontece apenas entre dois corpos. Ela acontece entre duas histórias, duas biografias e dois cérebros que, por alguns instantes, aprendem a conversar na mesma linguagem.”

Além disso, a especialista conta que ficar um período sem sexo também não significa deixar de produzir as substâncias associadas ao bem-estar. “A dopamina continua sendo liberada quando aprendemos algo novo, quando concluímos um projeto importante ou alcançamos uma meta. As endorfinas aumentam durante a atividade física. A oxitocina aparece em momentos de carinho, acolhimento e convivência afetiva. A serotonina também sofre influência de fatores como exposição à luz, alimentação, exercício físico e qualidade das relações”, explica. “Isso significa que o cérebro dispõe de muitas portas de entrada para o bem-estar. O sexo é uma delas. Mas definitivamente não é a única”, completa.

“Isso nos lembra que saúde mental não depende apenas da presença ou ausência de sexo. Ela depende da forma como construímos nossos vínculos, cuidamos de nós mesmos e encontramos sentido na vida. O cérebro gosta de prazer, mas gosta ainda mais de propósito.”

No fim das contas, a relação entre sexo e cérebro está menos ligada à quantidade de relações e mais à qualidade da experiência. Prazer, segurança, desejo e conexão são interpretados em conjunto por um órgão que não separa corpo e mente. “Durante muito tempo acreditamos que o sexo fosse apenas um encontro entre corpos. Hoje sabemos que ele é, antes de tudo, um encontro entre cérebros, emoções, memórias, expectativas e histórias de vida”, conclui Leninha.

Ines249

OS BENEFÍCIOS DO **DESCANSO PARA A MENTE**

Psicóloga explica como momentos de pausa podem favorecer a criatividade, reduzir o estresse e promover o bem-estar emocional

Edição: Ana Carvalho

Ilustração: pikisuperstar/Magnific

Em uma sociedade marcada pela pressa e pela necessidade de estar sempre produzindo, reservar momentos para simplesmente descansar pode parecer um desperdício de tempo. No entanto, especialistas afirmam que períodos de ócio são importantes para a saúde mental e podem trazer benefícios para o cérebro.

Segundo a coordenadora do curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera de Taboão da Serra, Elisângela Ribeiro, o descanso é uma necessidade do organismo e não deve ser encarado como sinal de preguiça ou falta de produtividade. “Existe uma pressão constante para aproveitar cada minuto do dia, mas a mente também precisa de momentos de pausa. Eles são importantes para recuperar as energias, organizar pensamentos e reduzir a sobrecarga causada pelo excesso de estímulos”, explica.

ESTÍMULO À CRIATIVIDADE

Quando o cérebro não está focado em tarefas e obrigações o tempo todo, há mais espaço para a imaginação e para o surgimento de novas ideias. Por isso, momentos de descanso podem contribuir para a criatividade e para a resolução de problemas. “É comum que algumas pessoas tenham insights ou encontrem soluções para determinadas situações justamente em momentos de relaxamento, como durante uma caminhada ou enquanto estão descansando”, afirma a psicóloga.

MENOS ESTRESSE E ANSIEDADE

A hiperconectividade e a rotina intensa podem favorecer o estresse e a sensação de exaustão. Nesse cenário, desacelerar e permitir-se momentos de ócio podem ajudar a aliviar a tensão e promover maior equilíbrio emocional.

Pequenas pausas ao longo do dia e períodos de descanso nas férias contribuem para diminuir a sensação de sobrecarga e melhorar a qualidade de vida.

Ilustração: magnific/Magnific

MAIS AUTOCONHECIMENTO

Momentos de silêncio e de menor estímulo também favorecem a reflexão e permitem que as pessoas se reconectem com seus interesses, emoções e necessidades. “Quando estamos constantemente ocupados, muitas vezes deixamos de prestar atenção em nós mesmos. O ócio saudável pode ser uma oportunidade para fortalecer o autoconhecimento e identificar o que realmente nos faz bem”, destaca.

DESCANSAR NÃO É PROCRASTINAR

A especialista ressalta que é importante diferenciar o descanso da procrastinação. Enquanto o primeiro é necessário para a recuperação física e mental, a segunda está relacionada ao adiamento frequente de tarefas e responsabilidades. “Descansar é uma forma de autocuidado. Permitir-se momentos de pausa não significa deixar de ser produtivo, mas sim reconhecer que o corpo e a mente precisam de equilíbrio para funcionar adequadamente”, conclui a coordenadora.

Ilustração: goodstudiominsk/Magnific